

# LA THEORIE DU CHOIX

Présenté par le CEFO de Liège (Bénédicte Couez et Marianne Michiels)

## 1. Source

Le docteur William Glasser est un psychiatre et l'auteur de la Thérapie de la réalité et la Théorie du choix qui est une méthode de psychothérapie créée en 1951. La Théorie du choix affirme que tout ce que nous faisons c'est nous comporter et que presque tous nos comportements sont choisis. Nous sommes poussés par nos gènes à satisfaire cinq besoins fondamentaux : la survie (sécurité), l'amour et l'appartenance, le pouvoir (compétence), la liberté et le plaisir. Nous n'avons pas d'autre choix que de répondre à ces besoins. Ces besoins ne sont pas hiérarchisés. Inspiré par la Théorie du Choix de William Glasser, le livre de Francine Bélair «Choisir de changer»<sup>2</sup> présente un ensemble de stratégies et de pratiques qui permettent d'aborder changement. Francine Bélair soutient en effet que nous n'avons d'autre choix que de répondre à nos besoins.

## 2. Description

La démarche Théorie du choix<sup>3</sup> permet de soutenir l'écoute active. Elle permet au travailleur socio pédagogique ayant une dimension d'écoute dans son intervention (orientation, suivi, animation...) d'ajuster son mode d'intervention auprès des personnes en fonction de ce qu'elles communiquent sur leurs différents besoins de base. Elle permet de mener des entretiens en prenant en compte les personnes, de mettre en place un cadre qui leur permet d'opérer des choix.

Deux outils sont présentés à titre d'exemple :

- > Je prends le volant de ma vie professionnelle (le comportement global)<sup>4</sup>.

---

<sup>1</sup><http://www.aqtr.org/theorie.html>

<sup>2</sup><http://www.cheneliere.ca/1092-livre-choisir-de-changer.html> (avec extraits et outils PDF)

<sup>3</sup>La Théorie du choix figure dans le programme de formation 2015-2016 de l'Interfédération.

<sup>4</sup>Une application pour l'enseignement technique et professionnel est disponible sur le site de Bob Cantin, professeur canadien [http://gestiondeclasse.ca/videos\\_documents.htm](http://gestiondeclasse.ca/videos_documents.htm)

- > L'analyse d'une chanson de Robert Charlebois<sup>5</sup> «Je ne veux plus que tu m'aimes».

### 3. Objectifs

*Selon les termes du référentiel :*

UF1–Réaliser un bilan personnel et professionnel :

- > Être capable d'exprimer ses valeurs, ses centres d'intérêts, ses leviers et ses freins.
- > Tirer parti des caractéristiques de l'environnement afin de mettre en œuvre des actions positives pour soi en tenant compte de ses ressources et de ses freins.

*Selon le groupe de travail et la présentation :*

- > Se découvrir du potentiel en se dotant d'outils qui permettent de faire face.
- > Favoriser la prise d'initiative (éviter que les personnes attendent ou recourent à une solution toute faite) en luttant contre les pensées limitantes et en se «responsabilisant».
- > Interroger la demande et les besoins des personnes et les appuyer pour qu'elles formulent leur vouloir.
- > Permettre à la personne de s'auto-évaluer pour émettre un plan d'action qui lui correspond.

### 4. Public

Tout public.

### 5. Matériel

Les différents outils utilisés dans la Théorie du Choix. Les outils sont labellisés.

Il faut suivre la formation, cela suppose donc un temps d'appropriation.

### 6. Analyse du groupe de travail



*Vous sentez-vous acteur du processus ?*

- ✓ Le plan d'action dépend de la personne.
- ✓ La personne formule son vouloir.

---

<sup>5</sup>Robert Charlebois est un auteur-compositeur, musicien et interprète québécois.

- ✓ Il s'agit d'une démarche individuelle centrée sur la personne.

*Y avez-vous trouvé quelque chose qui vous permette de vous mobiliser ?*

- ✓ La démarche se veut pratico-pratique, réflexive et interactive.
- ✓ La démarche comporte une liste de questions systématiques et ouvertes : il n'y a pas d'induction de la part de l'animateur.
- ✓ La démarche déculpabilise : les questions ne sont pas intrusives.
- ✓ La démarche permet de mettre en route un plan d'action.



*Portez-vous un regard positif sur votre parcours professionnel, formatif, personnel ?*

- ✓ La démarche permet d'identifier progressivement les freins, les besoins, les émotions, les évolutions. De ce fait, on ne subit plus les changements.
- ✓ Cela permet de poser un regard constructif sur le changement et notamment celui qui s'est bien passé.

*Cet outil permet-il de vous considérer, vous valoriser, vous entendre à partir de là où vous vous trouvez ?*

- ✓ La personne est considérée comme «experte» de son vécu et est donc reconnue en tant que telle.
- ✓ L'outil laisse une place à l'expression de la personne.



*Cet outil vous permet-il de porter un regard analytique sur votre parcours ?*

- ✓ Oui, il permet de cerner les leviers et les freins du changement, les changements que nous suscitons et induisons.
- ✓ Il questionne les croyances et les pensées.



*Cet outil favorise-t-il le respect ? Est-il rassurant, sécurisant ?*

- ✓ Cet outil favorise un changement de posture de l'animateur. Ce dernier agit en miroir et veille à ne pas induire les réponses : il ne dit pas à la personne ce qu'elle doit faire.
- ✓ L'outil visibilise des questions traitées de manière informelle.
- ✓ Il permet de lever des obstacles liés à l'impression d'un risque imminent.



*Cet outil ouvre-t-il le champ des possibles, des perspectives positives pour le futur ?*

- ✓ Il prévoit de réaliser un plan d'action qui doit être réaliste et réalisable.
- ✓ Il permet d'aborder le changement comme une étape positive.



*Cet outil est-il conçu pour un public spécifique ?*

- ✓ C'est un outil nécessaire aux publics qui ont besoin de se découvrir des potentialités.
- ✓ C'est un outil qui permet à certaines personnes de se donner la parole.



*Cet outil s'appuie-t-il sur le groupe en tant que collectif et facilitateur ?*

- ✓ Il s'agit d'une démarche purement individuelle, il y a un intérêt à rendre la démarche et les outils collectifs pour quitter l'idée de responsabilité individuelle.
- ✓ Cet outil peut être exploité en collectif pour remettre la personne dans un contexte.
- ✓ Il faut cependant être attentif à ce que la personne ne soit pas incommodée par cette démarche collective.